

保護者のみなさまへ。

こんにちは。ふれあい相談員 〇〇です。ついこの間、入学・進級したと思っていたのに、もう6月です。6月と言えば「梅雨」の季節ですね。雨は、私たちの暮らしにどうしても必要なものですが、さすがに連日シトシトと降り続くと、気分が落ち込んでしまいます。最近、「気象病」という名前を耳にするようになりました。これは医学用語ではないようですが、一般的に、気温や湿度の変化、気圧の変化、季節の変わり目などに症状が出ると言われています。

症状としては、頭痛、目眩、ぜんそく、リウマチの悪化、関節痛の悪化、うつ病の悪化、不眠、自律神経の不調、血圧の急激な変化・・・などさ まざまに現れると言われています。そんな症状が出て辛い時は、以下のような工夫をして乗り切ると良いようです。



- **可能な限り休憩を取る**
- **ストレッチにより筋肉を伸ばし血流を良くする**
- **入浴する**
- **深呼吸をする**
- **水分補給をする**

※ 症状が治まらない時、重症と考える場合は必ず医療機関でご相談ください。

大人だけの症状かな、と思うかも知れませんが、子供たちにもそんな症状を訴える例が増えているそうです。どうしても気分が滅入りがちだったり、お子さんが不調そうなときは「相談室」をご利用ください。ご利用方法は裏面をご覧ください。

子供は良く寝るもの・・・という認識が一般的です。それでも「うちの子はなかなか寝付かない」とか「眠りが浅いようだ」というお母さんのお話を時々耳にします。何か原因があるのでしょうか。

中には本当に「過敏」なお子さんもおいらっしゃるようです。赤ちゃんにもすやすやと良く寝る子と、絶えず夜泣きをする赤ちゃんがいますね。

でも、保育園や幼稚園、また小学**校**に入学して毎日疲れているはずなのに眠りが浅い・・・となると、当然学習意欲や心の安定にも影響が出てしまいます。近年では、やはり寝る直前にゲームやテレビで頭を「覚醒」してしまうという例は多いようです。もし、お子さんの睡眠に不安がある場合、もう一度以下の点を見直してみてもいかがでしょうか。

- 何と言っても「安心感」はとても大切です。今日の学校での様子などはちゃんと聞いてあげましたか。
- 子供を寝かしつけて親だけテレビ・・・音は小さくしましたか。
- 夜、特に寝る直前にゲームをさせてはいませんか。
- お風呂や食事は、寝る直前より2〜4時間くらい前に入っておく方が良いでしょう。どうしても入浴が寝る直前になってしまう場合は、ぬるめのお湯にします。
- 家族はみんな、一日の活動をした後は疲れています。お互いが穏やかに過ごせるようにしていますか。夫婦喧嘩や兄弟喧嘩の後は、頭が不安で一杯になったり覚醒してしまったりします。



子供たちは、周囲の影響を直ぐに受けてしまいます。日頃から安心して暮らせる環境づくりを心掛けましょう。